Rok VII. Berlin, w listopadzie 1901 r. Nr. 11.

PRZEWODNIK ZDROWIA

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Wychodzi w drugiej połowie każdego miesiąca.

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Szlachetne zdrowie!
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz —
Aż się zepsujesz!
J. Kochanowski.



Zdrowie!
Ile cię trzeba cenić — ten tylko się [dowie,
Kto cię stracił! ...
A. Mickiewicz.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem **2,50 M.** — w austro-węgierskiem **3 korony** — w rosyjskiem **1 rub. 50 kop.** — w innych krajach europejskich i Ameryce **2,70 M.** W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. — 1 kor. 50 hal) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany p. nr II. Abt. t. 117. — Numer osobny 25 fen. **Prawdziwie ubodzy** odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocznie 50 fen. (60 hal.) w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

1901. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin Karlstr. 32. | Listopad.

Jak usuwać szybko różne cierpienia działaniem ręcznem.

Podchwyt czyli podjęcie głowy znajduje bardzo korzystne zastosowanie, tak u dzieci, nie wyłączając niemowląt, jak i u dorosłych, w wypadkach uderzania krwi do głowy, i podobnych, a nawet w stanach gorączkowych (febrycznych). Szczególnie zaznaczyć należy, że ból głowy napływkowy (influencyjny) także ustępuje zwykle wskutek tego postępowania.

Chcąc je wykonać, trzeba usiąść poza pacjentem, siedzącym w łóżku lub na krzesełku: oburącz chwyta się pacjenta z tyłu, nie dotykając uszu. Osadą wielkich palców podtrzymuje się dolne szczęki, same zaś palce obejmują pod małżownicami uszu czaszkę tylną. Reszta palców układa się na policzkach i ciemieniu, końce dotykają czoła. Chodzi o to, że dłoń nie ma dotykać boków szyji, inaczej tłok zbytni na tętnice (arterje) powstrzymuje upływ krwi z żył (wen) głowy, a tem samem nie ma żadnego dobrego skutku całej czynności.



Pacjent powinien pozwolić działającej osobie, by dowolnie mogła poruszać jego szyją, przedewszystkiem więc winien nie prostować szyji.

Przyłożywszy ręce podnosi się zwolna głowę pacjenta jak można najwyżej i tak wyciągniętą szyję pozostawia w niezmienionem po-

łożeniu przez półtorej do 2 minut. Trzeba przytem patrzeć na zegarek, bo chwyt ten jest bardzo męczącym i łatwo po jednej już minucie zdawać się może, iż 3 upłynęły.

Pacjent powinien przez cały czas oddychać spokojnie a głęboko, najlepiej więc posadzić go przy otwartem oknie.

Podchwyt głowy, zastępujący częstokroć okłady tułowia i łydek a przynajmniej obok tychże z pożytkiem stosowany, wykonywać można dowolnie często, gdyż pacjent zwykle doznawać będzie natychmiastowej ulgi.

Wygięcia głowy



przygotowuje się tak samo jak podchwyt (podjęcie) a następnie wygina się głowę pacjenta powoli w tył, tak że szyja jest zupełnie wyciągnięta. Nie należy jednak opierać głowy pacjenta o swoję pierś. Żyły szyjne wydłużają się w ten sposób stale jeszcze bardziej niż przez pierwszy podchwyt. Z tej przyczyny odpływa więcej krwi od głowy, co często się wyraża przez bladość twarzy a nieraz nawet przez lekki zawrót głowy i czucie senności.

Wygięcie głowy, będąc wyższym stopniem niejako podjęcia (podchwytu), stosuje się też we wszystkich wypadkach, gdzie pożytecznem jest podjęcie, o ile te wypadki są poważniejsze i wymagają bardziej natężonego działania. Wygięcie potęguje siłę podjęcia głowy.

Nadto stosowanie wygięcia zaleca się przeciw bolom w okolicy głównych nerwów twarzy, zwłaszcza nerwu troistego (Trigeminu) a więc przy owej ogromnej dokuczliwej rwie twarzowej (tic douloureux) jako też przy zębów bolu, nie mającym przyczyny z nadpsutych zębach. U niektórych osób zabieg ten okazał się skutecznym także przy bezsenności.

Przygnięcie głowy

jest tylko odmianą znowuż podjęcia i wykonuje się takimże sposobem jak tamto, z tą różnicą, że głowy pacjenta nie podnosi się, ale ją powoli przygina ku przodowi o ile można najdalej; szyja przytem ma być wyciągnięta.



(Patrz rycinę 3). Dla ułatwienia sobie czynności najlepiej oprzeć przytem ręce mocno o ramiona pacjenta siedzącego na krześle. Przyginanie głowy nie powinno ogółem trwać dłużej niż półtorej minuty, ale po upływie 10 minut powinno być powtórzone.

Przygięcie głowy ma skutki zupełnie odwrotne od pierwszych dwóch chwytów, powoduje ono szybszy przypływ krwi tętniczej (arteryjnej) do mózgu, tak że odbywa się istotnie przepłókanie tętnic głowy krwią o znacznej zawartości tlenu (kwasorodu), jest to więc ważne u osob małokrwistych, nerwowych a cierpiących na zawrot głowy, omdlenia. Również skutecznem okazało się przyginanie głowy przy niektórych przewlekłych bolach głowy jako też przy migrenie wywołanej przez ściąganie się naczyń krwionośnych mózgu a próżnią tegoż.

Podchwyt kości podjęzykowej

jest najlepszym ze znanych dotąd środ

ków celem usunięcia wymiotowania i zrywań na wymioty.

Stojąc lub siedząc przed chorym, twarz w twarz, chwyta go się rękami po obu stronach głowy tak, że palce wskazujące opierają się o wnętrze małżowiny (muszli) ucha, a reszta palców dotyka szczęk. Wielkie palce po-



Podchwyt kości podjęzykowej (układ palców).

suwają się następnie powoli ku górze, aż namacają w miejscu, gdzie styka się podbródek ze szyją, na kończyny kości podjęzykowej czyli dwurożnej; macając i lekko poruszając należy się przekonać, czy rzeczywiście kość podjęzykowa znajduje się pod kciukiem. Wtedy trzeba podłożyć końce (brzu-



Podchwyt kości podjęzykowej (układ rąk).

szki) wielkich palców równolegle pod te kosteczki, niby dwa różki, i podnieść je zlekka, ale energicznie, nie pchając jednak ku tyłowi. Także oddychanie pacjenta nie powinno doznawać przeszkody; nie powinno być zgoła żadnego nacisku w tył, lecz tylko wprost w górę. Podtrzymywanie kości podjęzykowej może trwać aż do $1^1/_2$ min. Należy się w niem ćwiczyć, gdyż najtrudniejsza to ze wszystkich opisywanych tu czynności, a niezręczność operującego męczy chorych.

W razie potrzeby można wykonać zabieg ten także z tyłu pacjenta. Wielkie palce kładzie się pod kość podjęzykową jak zwykle, drugie palce wkłada się do ucha, przedramiona opiera się o ramiona pacjenta, przyczem upycha się do góry kość podjęzykową. (P. rycinę 6).



Podchwyt kości podjęzykowej (wykonany z tyłu).

Bezsenność i zapobieganie jej.

Wedle dra **Scholtza.**

Jeżeli Szekspir nazwał sen drugiem daniem w uczcie przyrody, najposilniejszą potrawą życia, to wcale nie powiedział za wiele. Twierdzić jednak stanowczo można, że jest to raczej danie pierwsze. Zatrzymując tę przenośnię, należy powiedzieć, że sen jest w istocie najgłówniejszą potrawą, właściwą ucztą świąteczną. Gdyż rzeczywiście, sen bardziej aniżeli pokarmy i napoje posila ciało i ducha, pokrzepia je, rozwesela i podnosi ich siłę odporną. Trudniej też obejść się bez

snu, aniżeli bez jadła. Gdy bowiem głodzący się, przepędzić może 30—40 dni bez strawy, a w niektórych okolicznościach i dłużej — to granice możliwej bezsenności rozciągać się zdają najwyżej do dni 10. Dziwny ten wpływ na cały nasz ustrój osiąga sen przez zaoszczędzenie niezbędnego dla spraw odżywczych tlenu. Błogie uczucie pokrzepienia, jakiego doświadczamy po zdrowym śnie ze znużenia, jest raczej zjawiskiem psychicznem, aniżeli bezpośredniem następstwem spraw wegetatywnych czyli odżywczych. Duch nasz w tej chwili jeszcze jest swobodnym, jeszcze się nie skupił, pamięć jeszcze niezupełnie jest czynną, głos codziennej komendy obowiązków jeszcze nie zabrzmiał. Duch nasz doznaje tego, czego zwierzę robocze, gdy go jeszcze codziennemi ciężarami nie objuczono.

Sen jest największym dobroczyńcą ludzkości, nietylko z powodu powyżej wymienionych względów, ale i dlatego, że jest koicielem smutków naszych i przerywającym nasze troski. On to „rozwiązuje powikłaną nić trosk naszych,“ on jest „maścią leczniczą na ból pracy, chorych dusz balsamem“ (Szekspir). Sen, nietylko że w błogi sposób odrywa ducha naszego od przedmiotu smutku, od nieustannego rozważania tego co się ziściło, ale wprost przerywa bieżącą nić samowiedzy naszej. Cała prawie osobniczość nasza, o ile się wyraża w czujnej samowiedzy, całe tło i większych i drobniejszych interesów naszych, pogrąża się w toń bezwiedności. Resztka tylko życia wyobrażeniowego pozostaje i oświeca noc — jako blade światło zorzy, kiedy słońca niema. A jako ranek świta dzień po dniu, tak też i słońce świadomości naszej codziennie wschodzi na nowo i rzuca światło na nas samych i na naszą pracę dzienną, na cierpienia nasze i na nadzieje nasze. A jako słońce w ruchu swym w około słońca słońc, posuwa się coraz dalej, tak też i my w wędrówce żywota naszego, codziennie oddalamy się o pewną przestrzeń od spraw, które boleśnie nas dotknęły. Usuwają się one wprawdzie nie z pamięci naszej, ale z granic najbliższego widnokręgu, a nowe fakty wciskają się ciżbą na pierwszy plan naszej świadomości. Podobnie jak wedle wyobrażeń starożytności, bóg słońca co dnia zstępował w otchłanie oceanu, tak też duch wnasz zanurza się każdej nocy i otchłań odrodzenia. Nie ulega zmianie przedmiot bólu naszego, lecz my jej ulegamy. Rankiem jesteśmy nieco inni, aniżeli w wieczór ostatni, a często po niewielu latach jesteśmy wcale nie ci sami. Ten gojący i zmieniający nas wpływ czasu, zapisać wypada na korzyść snu.

Ta prawda, że we śnie pogrążamy się w świat, w którym wola i namiętności nasze milczą, w którym jesteśmy zupełnie bezbronni, w którym najwalniejsza nawet broń nasza: duch nasz, powraca do pracowni przyrody, gdzie na nowo przekutym być musi na dalsze w walce życiowej usługi — ta, że się tak wyrazimy, jakaś pierwotność snu, nadawała też po wszystkie czasy zjawisku temu cechę niejakiej czci. „O! nie róbcie zamachu na świętość snu,“ wyrzekł Szyller. Spokojna twarz śpiącego dziecka, jeszcze nie zorana śladami namiętności lub myśli, ma w sobie niemniej coś wzruszającego, niż twarz pokutnika lub bojownika, krótkim spoczynkiem snu ujęta. We śnie oblicze przedstawia się jako pozbawione wszelkiego ruchu mimicznego, który w takiem bogactwie form zarysowuje się na niem, pod wpływem rzeczywistego duchowego życia. We śnie nie ma na niem wyrazu gniewu, smutku, radości, natchnienia, ironji lub nadziei. Te tylko bruzdy, które praca lub namiętność pozostawiła jako trwałe ślady, pozostają widocznemi i pozwalają nam nieraz w zwolnionych rysach czytać, niby w księdze otwartej. Wtedy to, kiedy i ożywiające spojrzenie oka nie rozjaśnia twarzy, łacno dojrzeć możemy, co się właściwie kryje pod maską życia codziennego; takiej próby nie wytrzyma często ani duch ani uroda.

Jak sen jest największem dobrodziejstwem, tak znowu największem z cierpień ziemskich, jest bezsenność. Chińczycy wynaleźli podobno tortury śmiertelne, polegające na tem, że skazanego przywiązuje się do słupa i przeszkadza mu się zasnąć. Również władcy i tyrani wszech czasów dobrze o tem wiedzieli, jak ciężką męczarnią jest bezsenność i jak najsilniejszy nawet duch łamie się pod jej wpływem.

Znany rycerz v. Trenck, który wsławił się między innemi wyrafino-

waną przebiegłością w wymykaniu się z więzienia i z podziemnych kazamat wielu fortec, słowem, okazał się jako więzień niezmiernie trudny do ustrzeżenia, skazany został na nowo na zamknięcie przez czas dłuższy, przyczem strażnik przed jego drzwiami stojący, miał sobie poleconem, w dzień i w nocy co 5 minut wołać na więźnia, a w razie nieotrzymania bezzwłocznej odpowiedzi, wypalić z broni. Olbrzymia natura Trencka co prawda i tę przezwyciężyła trudność, jednak sam on przyznaje, iż się z czasem do tego perjodycznego nawoływania tak przyzwyczaił, że przez sen na nie odpowiadał. Z pośród każdodziennych i każdogodzinnych udręczeń, jakim ulegał dziesięcioletni Delfin, syn Ludwika XVI, najnikczemniejszem było systematyczne pozbawianie go snu. Mianowicie w czasie nocy, co dwie godziny, budzono go słowami: „Kapecie, gdzie jesteś? czy śpisz?“ poczem biedak ten musiał stanąć przed swoimi dręczycielami i zaśpiewać im piosnkę o „Pani Veto.“

Bezsenność jest jednym z najcięższych objawów chorobliwych, zwłaszcza w chorobach umysłowych. Często jest ona tutaj nietylko objawem, ale p r z y c z y n ą bezpośrednią choroby. I nic w tem dziwnego, gdy zważymy, że duch przez nieustającą pracę wyobrażania i myślenia, przy współczesnem osłabieniu ciała, tak w końcu znużyć się musi, że utraca wszelką nad wyobrażeniami władzę: wtedy te ostatnie wezbrane niby rozszalałe potoki, spadają nań, zalewają go i oszałamiają, albo też naodwrót, niby kropla wody bezustannie spadająca na głowę skazańca, budzą w nim tylko jedno wyobrażenie bolesne, upornie powtarzające się, od którego uwięziony i osłabiony duch uwolnić się nie jest w stanie. W tych przypadkach powracający sen, jest zarazem i objawem poprawy i przyczynieniem się do niej. W zakładach dla chorych umysłowych, najczęstszem też jest pytanie: Jak chory spał? Jestto pytanie górujące ponad wszystkiem, wobec którego, pytania dotyczące przyjęcia pokarmów są podrzędnego znaczenia. Pomijając śmierć i obłęd istotny, przedłużająca się lub przymuszona bezsenność, przyczynić może inne szkodliwe następstwa. Nietylko zaliczać do nich wypada zaburzenia cielesne, jak bladnicę, niedokrwistość, nerwowość i t. d., ale zawsze i cierpienia duszy, która dotkniętą bywa i silniej i bardziej bezpośrednio; odżywianie bowiem mózgu, który jest narzędziem ducha, przed wszystkiemi innemi narządami ulega zboczeniu pod wpływem bezsenności.

Między niedostatkiem snu a bezsennością, zachodzi jeszcze wielka różnica. Można przez czas mniej więcej długi dobrowolnie pozbawiać się snu lub takowy przerywać, czy to ze względów zawodowych, towarzyskich, lub w wyjątkowej potrzebie. Z początku znosi się to bardzo dobrze; powoli wszakże przytępiają się władze umysłowe, uwaga i przytomność umysłu tracą na sprężystości, wrażenia zmysłowe na wyrazistości — słowem, stan ten równa się przewlekłej senności. Zdarza się to np. u przeciążonych pracą urzędników kolejowych, że w końcu przestają słyszeć sygnały i odróżniać znaki drogowe. Zazwyczaj natura wyczerpana, sama sobie wymierza sprawiedliwość i wetuje krzywdy; przychodzi wtedy sen zdrowy i krzepiący. Nieraz zaś po takiej bezsenności, przy zbyt natężonej pracy, zamiast znużenia następuje przedrażnienie, a za niem istotna bezsenność.

Bezsenność jest tedy objawem chorobliwym, cechą pobudliwego osłabienia. Jest przytem objawem groźnym, pogarszającym jednocześnie cierpienie zasadnicze, którego sam jest wynikiem. Nadmierna pobudliwość osłabionego mózgu wzmaga się pod wpływem bezsenności; odnosi się to zarówno tak do inteligencyi jak i do charakteru. Kto długo cierpi na bezsenność, może wprawdzie jako tako wypełniać czynności swe codzienne, nawet jeżeli te są natury umysłowej, ale zato utraca możność uskuteczniania czegoś wyższego, co jednakże przedtem nie leżało wcale poza kresem jego sprawności; do szczytów jednak działalności sięgnąć nie jest w stanie. Pogląd jego jego zacieśnia się, pole widzenia umysłowego ulega zmianie, przedmioty usuwają się, to co dalekie, zdaje się bliskiem, małe—wielkiem. Słowem, sąd jego wypacza się. Najbardziej jednak cierpi usposobienie moralne. Zachowanie się i kowenanse towarzyskie pozostają wprawdzie te same, tak, że z pozoru wszystko jest w porządku.

Wnętrze wszakże wygląda inaczej. Niechęć i wzruszenia bolesne są na porządku dziennym, podejrzliwe myśli o upośledzeniu, oraz niezadowolenie z samego siebie rej wodzą. Jeżeli przy ciągłej bezsenności lub długo trwającem niedostatecznem wysypianiu się, rozdrażnienie i osłabienie się wzmaga, wtedy możność panowania nad wzruszeniami i ukrywania ich, prędko się wyczerpuje, przeciwnie, rozdrażnienie to tem silniej występuje na zewnątrz i nieraz spada ono gromem na niewinne otoczenie. Są jednak męczyźni i kobiety silnego ducha, którzy zmuszeni czuwać długo, odmawiają sobie snu, a pomimo tego siłą woli panują nad swemi skłonnościami; lecz nie uchodzi im to bezkarnie i ustrój ich mocno na tem cierpi. Pytanie przeto „jakże się spało“, można śmiało zaliczyć do rzędu zwykłych konwencjonalnych grzeczności.

Mówiąc o przyczynach bezsenności, nie koniecznie w tym razie rozumiemy istotną, zupełną bezsenność, ale i niższe jej stopnie, a mianowicie sen zły, przerywany, niedostateczny, niepokrzepiający. Przekonać się łatwo, że bezsenność w szerszem znaczeniu tego wyrazu, pojawiać się musi tam, gdzie brak warunków do naturalnego zdrowego snu. Poznanie tych przyczyn, jest ważną częścią hygjeny snu.

(Ciąg dalszy nastąpi.)

Przemiana materji przy odżywianiu wyłącznie roślinnem oraz wskazanie dla odżywiania tego.

Dr. Albu na zasadzie spostrzeganego przez siebie przypadku, gdzie kobieta od lat 6 była jaroszką, ogłasza swe przekonanie, że znajdowała się ona w stanie równowagi azotowej, że zatem ubóstwo roślin w białko nie przeszkadza prawidłowemu odżywianiu ustroju. Tem jednak nie chce dr. A. orzec się za ogólnem zaprowadzeniem djety roślinnej a mianowicie dla ludzi nieprzyzwyczajonych do niej, ze względu na słabe przyswajanie w ustroju białka roślinnego, oraz na potrzebę przyjmowania dużej ilości pokarmów.

Są jednak stany chorobowe, w których odżywianie wyłącznie roślinne przynosi dużo korzyści, a mianowicie:

I. Nerwowość (neurastenia); działanie stwierdzono doświadczeniem; autor przypuszcza, iż sole mineralne, zawarte w roślinach, działają w pewien szczegółowy sposób na przemianę materji.

W ten sam sposób autor objaśnia dobroczynne skutki odżywiania jarskiego

II. w nerwobólach wiądowych zależnych od samozatrucia wytworami przyswajania.

Dalej wylicza jeszcze następujące stany chorobowe, przy których odżywianie roślinne jest wskazane:

III. Nerwice żołądka i kiszek; leczenie 4—8 tygodniowe.
IV. Zaburzenie w kiszce grubej z wydzielaniem śluzu.
V. Zatwardzenie czyli zapieczenie stolca.
VI. Marskość wątroby czyli zziarnienie wątroby.
VII. Kamyki żółciowe.
VIII. Otyłość; odżywianie roślinne zmniejsza uczucie głodu, a jednocześnie zawiera dużo białka.
IX. Cukrzyca.
X. Zapalenie stawów.
XI. Choroba Basedowa tj. choroba nerwowa objawiająca się szczególnie przez wystąpienie ócz, obrzmienia gruczołu tarczykowatego, kołatanie serca, wzmożenie tętna, drganie.
XII. Zapalenie nerek; oszczędza się nabłonek nerkowy.
XIII. Choroby skóry, związane z zaburzeniami w przemianie materji lub z chorobami przewodu pokarmowego, jako to: świerzbienie (swiąd), wystąpienie czyraków, pokrzywka (osutka), rumień, wyprysk (pryszczyca).

Jako stanowcze przeciwwskazanie do stosowania djety wyłącznie roślinnej dr. A. uważa: 1. Choroby organiczne przewodu pokarmowego. 2. Osłabienie serca. 3. Ogólne stany osłabienia i wycieńczenia.

Pozatem należy zważać, iż niektórzy chorzy wprost nie znoszą djety wyłącznie roślinnej.

Długość żywota ludzkiego

była osnową niedawnego wykładu prof. dr. Gerhardta w Berlinie. Nasi czytelnicy, a przynajmniej starsi, znajdą w

tych wywodach dużo znanych rzeczy, niemniej każdy pewno z przyjemnością przeczyta umiejętne zestawienie doświadczeń, dokonane przez słynnego profesora. Podajemy je w streszczeniu.

Na długość żywota ludzkiego — mówił prof. G. — wpływają w pierwszym rzędzie dwa czynniki: dziedziczność i obyczaje życiowe. Najlepsze stosunkowo widoki mają dzieci, których ojciec w chwili ich urodzenia był w wieku od 25 do 40 lat życia, matka zaś nie liczyła więcej niż 35 lat życia. Co do dziedziczności, trzeba oczywiście mieć na uwadze choroby pewne, jak gruźlicę itp. Ale należy występować przeciwko przesadnim obawom; szczególnie n. p. co się tyczy raka, obawy są zwykle u ogółu przesadzone. Najujemniejsze skutki na długość żywota wywołuje przymiot czyli kiła (syfilis). Także waga ciała jest nie bez znaczenia ujemnego. Kto za młodu „cieszy się“ (!) już dobrą tuszą, nie ma wielkich widoków pożycia długo. Osoby, których ustrój zawiera dużo tłuszczu, mniej są odporne na dużo chorób zakaźnych. Ważnym jest stan ustroju naczyniowego i czulcowego (nerwowego). Nie bez słuszności mówi się, iż wiek człowieka mierzy się nie latami, lecz starzeniem tętnic (arteryj). Kto sobie zachował dłonie o delikatnych tętnicach, ma widoki pożycia dłużej, aniżeli człowiek mający tętnice grube; oczywiście należy i w tym razie strzedz się przesadnich obaw, i wprost lękać się, jakoby śmierć stała tuż za nami. Trzeba sobie bowiem uprzytomnić przedewszystkiem, że znacznie mniej ludzi zapada na zdrowiu skutkiem nadmiernej pracy, niż skutkiem nadużywania uciech życiowych!

Znaczne są wpływy zawodu na długość żywota. Z pomiędzy ludzi o wyższem wykształceniu (akademickiem) najwięcej wedle statystyki widoków długiego życia mają duchowni protestancy. Na nich to ujawniają się wyraźnie przedłużające żywot skutki pożycia małżeńskiego. Miejsce zamieszkania nie jest też bez wpływu na długość żywota. Najzdrowszem jest życie na wsi. Ale mieszkańcy Berlina n. p. znajdują się w dobrych warunkach zdrowotnych; stolica niemiecka jest jednem z najzdrowszych miast w Europie.

Ludzie zamożni skracają sobie życie tem więcej, im mniej mają popędu do pracy. Życie wśród dobrobytu przy dostatecznej czynności jest rzeczą miłą, dobrobyt z nieczynnością połączony skraca żywot. Alkohol jest, jak wiadoma, jadem dla ustroju ludzkiego, a więc działa też ujemnie na długość żywota; podobnież działa szkodliwie tytoń. Mierne jednak używanie tytoniu — jak zdaje się wykazywać statystyka — choć szkodzi, to przecież nie zbyt gwałtownie.

Wogóle — kończył mówca — pamiętać trzeba o tem, że długie życie zapewniamy sobie umiarkowaniem wszechstronnem i pracowitością! Na pytanie wystosowane z grona słuchaczy odpowiedział w końcu dr. G., że przepisy znanego hygjenisty Hufelanda, zawarte w jego dziele „Makrobiotyka“ (Długowieczność) mają i po dziś dzień znaczenie.

Przestrogi i rady.

— **Na którym boku sypiać?** Lekarz francuski, Dr. Guyon, w odpowiedzi na pytanie to wywodzi co następuje. W pierwszych godzinach spoczynku naszego należy spać na prawym boku, ażeby żywność ostatnio spożyta lepiej się mogła dostać do żołądka. Później zaś dobrze się odwrócić na lewy bok, ażeby żołądek się mógł rozprzestrzenić i trawić bez trudu. Spanie na brzuchu jest oczywiście szkodliwem bezwarunkowo, a leżenie wprost na krzyżu powoduje nieraz dolegliwości i nieprzyjemności; uciskamy bowiem zanadto rdzeń pacierzowy i draźnimy główny przewód nerwów (wiadoma, iż leżenie na krzyżu powoduje u osób nerwowych, drażliwych, chorobliwe podniecenia płciowe!). Lekarz francuski wspomina nakoniec przy tej sposobności rozmawianie i chrapanie we śnie, nazywając je niemoralnem wprost i nieestetycznem, i przypominając, że niejednokrotnie pomiędzy małżeństwem powstawały nicsnaski skutkiem tego, iż jedno z dwojga przyzwoicie „spać nie umiało“. Kto przyzwyczai się do oddychania przeważnie nosem za dnia, nie będzie też pewno trzymał ust otwartych w nocy. W razie przyczyn chorobliwych tego rodzaju, jak polipy w nosie itp., należy oczywista usunąć przedewszystkiem te przyczyny.

Rozmaitości.

— **Przeciw alkoholowi.** Klub przyjaciół zdrowotności publicznej w Pradze wydał i rozpowszechnia według możności po wsiach, fabrykach, szkołach, wśród stowarzyszeń itd. następujące dziesięć zdań, omawiających szkodliwość napojów wyskokowych.

1. Napoje (piwo, wino, wódka) zawierające alkohol, są dla zdrowego człowieka zupełnie niepotrzebne, a dla pewnych chorych tylko czasowym lekiem, do zalecenia lekarza.

2. Napoje spirytusowe, w większej ilości użyte, upajają, a nawet mogą sprowadzić nagłą śmierć przez porażenie mózgu lub serca. Piwo i wino jest tem szkodliwsze, im dłużej się ich używa, ale wódka jest najszkodliwszą dla zdrowia człowieka.

3. Napoje wyskokowe z początku drażnią i podniecają czynności nerwowe, ale później wywołują porażenie, przytępiają wprawdzie uczucie znużenia i głodu, ale nie są w stanie podnieść i podtrzymać sił ciała, ani też zastąpić pokarmu.

4. Użycie ich wywołuje schorzenie różnych narządów, naprzykład sprowadza nieżyt żołądka, zapalenie wątroby i nerek, stłuszczenie i rozszerzenie serca, zapalenie mózgu i nerwów. Alkohol osłabia odporność ustroju ludzkiego tak, że pijak jest podatniejszy do rozwoju różnych chorób, naprzykład gruźlicy, łatwiej i prędzej im podlega, aniżeli człowiek trzeźwy.

5. Napoje spirytusowe są szczególnie niebezpiecznym jadem dla dzieci, gdyż nerwy ich są czulsze. Piwo, wino i wódka sprowadzają u dzieci różne choroby ciała i duszy, bo robią je leniwemi, upartemi, niemoralnemi, a wreszcie występnemi i skłonnemi do pijaństwa.

6. Pijaństwo, upośledzając czynności mózgu, zmienia usposobienia człowieka, przytępia szlachetne dążenia, rozbudza najniższe instynkty, prowadzi do wyuzdania moralnego i występków.

7. Pijaństwo przytępia zdolności umysłowe, zagraża rozumowi, prowadzi do szaleństwa, lub do zupełnego ogłupienia.

8. Pijaństwo działa bardzo szkodliwie na cielesny i duchowy rozwój potomstwa. Dzieci pijaków bywają chorowite, głupkowate, zidyociałe, występne, często cierpią na padaczkę, lub choroby umysłowe.

9. Pijaństwo sprowadza wiele kalectw, nieszczęść, występków, zabójstw i samobójstw, zapełnia szpitale, więzienia i zakłady i zakłady dla umysłowo chorych, niszczy szczęście rodzinne, prowadzi do niedostatku i nędzy.

10. Najlepszym środkiem przeciwko szkodliwym następstwom pijaństwa jest zupełne wyrzeczenie się trunków. Doświadczenie dowodzi, że nie używając trunków, ludzie są zdrowi, bardziej dziarscy, łatwiej znoszą wysiłki cielesne, lepiej się bawią i kształcą, a dobrobyt ich wzrasta.

Oby i u nas zdania te były rozpowszechnione w jak najszerszych kołach!

— **Pierwsza jarska jadalnia** urządzoną została w Wilnie, przez p. Łucjana Czarnomskiego. Znajduje się w narożniku ulicy Trockiej i Zawalnej. Gdzie powstanie druga? — Szczęść Boże! —

— **Śmiechu dzieciom nie zabraniać!** Że śmiech dzieci bywa nieraz skuteczniejszy od lekarstw, o tem każdy przekonany, kto zna istotę dziecka. Wesołość bowiem stanowi zdrowie moralne duszy dziecięcej, ona daje odpoczynek umysłowi, podtrzymuje zdrowie dziecka, ułatwia przemianę materji i nie pozwala opanować ciało znużeniu. To też nie powinno się powściągać szczerego śmiechu dziecka. Zwłaszcza przed udaniem się dziecka na spoczynek wskazanem byłoby pobudzić je do śmiechu. Lepiej bowiem wpływa na umysł przetrawianie w czasie snu obrazów rozweselających duszę, aniżeli, gdy dziecko przez całą noc drży z przestrachu lub też rozczula się nad nędzą, niedolą i nieszczęściem ludzkiem. Dr. Belaino, który robił badania nad duszą dzieci, powiada, że po śmiechu można poznać charakter dziecka. Dzieci, które śmiejąc się, wymawiają samogłoskę *a*, są szczere i hałaśliwe. Melancholicznie usposobione dzieci wymawiają podczas śmiechu *e*. W uśmiechu dzieci naiwnych, bojaźliwych, i niezdecydowanych, brzmi *i*. Samogłoska *u* zaś znaczy uśmiech skąpców i obłudników.

Czcionkami S. Buszczyńskiego w Toruniu.